Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe 2010 9
Vorwort 12
Allgemeine Hinweise 19
Zehn Jahre danach: Ein Bestandsaufnahme 20

Teil Eins: Die Lehren

1 Buddhismus im Wandel 40
Gesellschaft und Kultur · Der Kern der Lehren

2 Das Herz des Weges: Achtsamkeit 47
Sich selbst spüren · Eine grundlegende *Übung: Atem und Gedanken spüren* · Vom Sinn der Übung

3 Freude am Leben: Umgehen mit Gefühlen 56
Sinnesfreuden · Innen und Außen · *Übung: Innen und Außen* · Tägliche Übung: Einsicht und Entspannung · Gefühle verwandeln · Dankbarkeit und Liebe · Mitgefühl und Interesse

4 Karma: Neigung und Erfahrung 66
Festhalten · *Übung: Gedanken kommen und gehen* · Handeln und seine Folgen · Je mehr du etwas tust … · *Übung: Einmal ist immer* · Die Umwelt als Spiegel · *Übung: Du nervst!*

5 Ethik der Achtsamkeit: Die Wunderbaren Richtlinien 73

Heilsames und unheilsames Handeln · Schlaf nicht wieder ein! · Ein Weg der Übung und nicht der Vorschrift · Ein Wort der Vorsicht · Alte und neue Ethik · Fallen und Hilfen

6 Warum lebe ich? 84

Auf der Suche nach Glück: Die acht weltlichen Dinge · Ein langer Atem: Interesse an inneren Prozessen · Der Wunsch nach Freiheit: Prioritäten setzen · Erwachen zum Wohl aller Wesen · Das Tor zum Tantra: Entsagung, Bodhicitta, Leerheit

Teil Zwei: Den Weg gehen

1 Was ist Meditation? 98

Meditation: Ein Begriffswirrwarr · Viele Wege führen zum Erwachen · Vertraut mit Heilsamem · Hören · Nachdenken · Verstehen ist nicht leicht · Meditieren: Ruhe und Einsicht

2 Die Übung 110

Die innere Haltung · Raum und Zeit · Die Körperhaltung Regelmäßig üben · Inspiration, Sammlung und Einsicht

3 Sechzehn Übungen 117

Ablauf einer täglichen Übungsphase · Zur Ergänzung · *1 Achtsamkeit und Konzentration · 2 Freude am Leben · 3 Unangenehme Gefühle · 4 Noch mehr unangenehme Gefühle · 5 Ein Arbeitstag · 6 Ein freier Tag · 7 Ein alltäglicher Konflikt · 8 Die Umwelt als Spiegel · 9 Neigung und Erfahrung · 10 Sternstunden*

11 Wertschätzung für uns selbst · 12 Wertschätzung für andere · 13 Ent-Täuschungen · 14 Energie umwandeln · 15 Vom Atem lernen · 16 Mit Freude gehen · Wie geht es weiter?

Teil Drei: Frauen und Buddhismus

1 Frauen stellen Fragen 134

Frauenfeindliche Aussagen in den Lehren · Frauen und Freiheit · Mut zu Fragen · Mitleid und Mitgefühl · Wut und Ärger · Gefühle und Reaktionen · Negative Gefühle · Energie und Klarheit · Die Zähmung des Kriegers · Geschlechterrollen · Imitation des anderen Geschlechts · Verleugnen und Verdrängen · Wahrnehmen und Ausagieren · Selbstbilder und Ichgefühl · Liebesbeziehungen · Die Rolle der Lehrenden · Gurus und Buddhas

2 Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Mann 162

Ein Huhn ist kein Vogel – ein Mann ist kein Mensch · In der Leerheit gibt es weder Frau noch Mann · Männer sind nützlich

3 Frauen und Männer 168

Nonnen und Mönche · Der Mann als Modell · Was ist eine Frau? · Bedingtes Entstehen · Die »Leerheits«-Falle · Frauen und Männer

Teil Vier: Frauen und Freiheit

1 Wie weibliche Freiheit entsteht 182

Frauen und Freiheit · Die Quadratur des Kreises · Ich hin ein Individuum · »Der« Mensch ist zwei · Frauen und Freiheit · Eine »gemeinsame Welt der Frauen« ·

Weibliche Genealogie · Die Wurzel des Weges – ist die Lehrerin · »Göttliche Frauen« · Beziehungen zu Frauen · Am männlichen Geschlecht hängen · Frauenrollen sind leer von Eigenexistenz · Eine »richtige« Frau · »Richtige« und »falsche« Wahrnehmung · Das Phänomen Frau · Viele Bilder prägen eine Frau · Eine »richtige« Familie · Beziehungen zum anderen Geschlecht

Sechs Übungen: 1 Von Frauen lernen · 2 Eine weibliche Genealogie · 3 Beziehungen zu Frauen · 4 Beziehungen zu Männern · 5 Mein Stammbaum · 6 Neid als Weg zum »Mehr«

2 Mutter-Tochter, Göttin-Frau 209

Einsicht und Geduld · Die Grüne Tara · Mütter, Töchter, Frauenbilder · Alte Wunden heilen · Quinze Años · Eine weibliche Genealogie · Fragen über Fragen · *Übung: Meine Mutter* · *Übung: Ich bin eine Frau* · Das Weibliche Göttliche · *Übung: Das weibliche Göttliche*

3 Die Grüne Tara 221

Gott, Götter, Gottheiten · Die Kraft der Imagination · Weibliche und männliche Gottheiten · Die Grüne Tara · Die Tara-Legende · Buddha Tara · Tara und der Westen · Buddhas, Bodhisattvas und ihre Eigenschaften · *Übung: Die Grüne Tara*

Anhang

1 Anmerkungen 240
2 Leseempfehlungen und zitierte Literatur 257
3 Orte und Namen 264

Buddhismus in Deutschland · Frauen im Buddhismus · Lehrerinnen · Gemeinschaften